המדריך לחופש

"*צבא לא יכול לצעוד על בטן ריקה."* - נפוליאון

אני כותב מדריך זה במטרה לעזור לאנשים אשר מאבדים את חירותם למערכת מושחתת, שמנצלת את טוב לבם וממירה את כוונותיהם הטובות לפגיעה בזכויות האדם בארץ ובעולם.

מדריך זה נועד לעזור למלש"בים, חיילים ומילואימניקים שמחפשים דרך לצאת מהמערכת, אך לא מסוגלים למלא את הוראות המדריך "טרגט 21" (https://target21.wordpress.com - ארכיון) שדורש כישורי משחק **שאין לכולם**.

תקציר:
שלב 1 - להביעה התנגדות לשרות צבאי. (**לא חובה**)
שלב 2 - להגיע לבסיס.
שלב 3 - לצום מים.

שלב 1: להביעה התנגדות לשרות צבאי בטענה שהצבא עושה לך **רע**.
שלב זה נועד לעורר את צומת ליבם של המפקדים ולגרום להם לשים עליך עין. מומלץ כמובן להמשיך להתלונן גם בבסיס. לא צריך לבקש קב"ן, אתה תזומן לקב"ן בהמשך ביוזמת מפקדיך.

שלב 2: להגיע לבסיס\מוצב שאליו אתה מסופח, שאחראי עליך ועל בריאותך.

שלב 3: לצום **צום מים**, זאת אומרת הדבר היחיד שנכנס לך לפה זה **מים**. לשתות לפי דרישת הגוף, אבל לא להגזים, מכיוון שזה עלול להוביל לירידה חדה באלקטרוליטים (מלחים בדם), לסחרחורות והתמוטטות מוקדם מהרצוי (אלא אם כן אתם לחוצים בזמן).

אם באפשרותך לא להגיע לארוחות, אז מומלץ. אם אתה נאלץ להגיע עם מחלקתך והסגל לחדר האוכל, אז קח מגש, שים קצת אוכל, תתיישב עם כולם **כרגיל** ותשחק עם האוכל 20-30 דקות, בסוף הזמן זרוק הכל לפח.

מומלץ לא להיות **גלוי** לגבי "חוסר התאבון" שלך, כמו: "*תראו אותי, אני לא אוכל!"*אתה לא רוצה להודות שאתה בשביתת רעב. אם ישאלו חבריך למה אתה לא אוכל, תשיב:"***כי לא בא לי,"*** "***אני לא רעב,***" "***אין לי תאבון"*** *או* ***"כואבת לי הבטן"***. אם ישאלו אותך מפקדיך, כנ"ל. אם ישאלו אותך מספר פעמים תגוון בתשובותיך. אם לא ישאלו אותך למה אתה לא אוכל, יתכן שמפקדיך **פסיכופתים**. אך על דאגה בסוף לא תהיה להם ברירה.

מטרת הצום היא לעורר דאגה בקרב מפקדיך עד אשר תזומן לקב"ן, רופא או שיחה עם איזה פלוץ בכיר .
מכאן אינני כבר יודע איך לייעץ הלאה, אתה יכול להמשיך להתלונן שרע לך או להמנע מלדבר כלל.
במידה והצום נמשך מספיק זמן, **שפת גופך** כבר תעשה את רוב העבודה.

צום שכזה, במיוחד אצל מי שלא רגיל לצום, אמור להוביל לחולשה בשרירים, זאת אומרת שבשלב מסויים במהלך הצום אתה תוכל רק לשבת, לשכב או ללכת בקצב איטי, אתה תהיה בעצם **חסר תועלת** לצבא.
אותה חולשת שרירים תתבטא גם בשפת הגוף שלך ללא כל צורך בהעמדת פנים.
תהליך זה אמור לקחת בין מספר ימים למספר שבועות בכדי לבוא לידי ביטוי, תלוי בגופך.

במידה ואתה יוצא הביתה במהלך הצום מומלץ להמשיכו גם בבית, אך לא חובה, כל עוד אתה סוגר בבסיס יותר משבוע, אתה יכול לחזור ולהתחיל שוב. חיילי **יומיות** יאלצו להמשיך את הצום בביתם, מסיבות שאמורות להיות ברורות (שפת הגוף לא משקרת).

המדריך לחופש

חשוב מאוד! פה הנחושים הולכים להבדל מהחלשים:
לצום יש השפעות מאוד חיוביות על הגוף והנפש. לאחר כ- 2-3 יום לצום אתם עלולים לחוות עליה במצב הרוח, תחושת קלילות ובהירות מנטלית שעלולים להוביל לעליה בתאבון ואף לשקילה מחדש של תהליך השחרור. אתם תשמעו את עצמכם אומרים בראשכם דברים כמו: "*ואללה... לא כל כך רע לי פה, אולי אני אעשה את השרות אחרי הכל.*" אל תפלו במלכודת זו, זהו **מבחן**.

אפשרי מאד שתופעה זאת גם ידועה לקב"נים והפסיכיאטרים שיבחנו אתכם. אם באמת **רע** לכם בשירות הצבאי, אתם לא אמורים לחזור לאכול ברגע שנהיה לכם קצת יותר נוח או "כיף".
*** זכרו, אתם לא בשביתת רעב, אתם בדיכאון וחסרי תאבון.**

כיצד ינסו לשבור אתכם:

ראשית ינסו להתעלם ממכם. שנית, יבלבלו לכם את המוח שתשפטו על הזנחה עצמית (או משהו מטומטם בסגנון). יספרו לכם סיפורים (בדויים) על הסכנות הכרוכות בהרעבת הגוף ושאם לא תחזרו לאכול תגרמו לנזק "בלתי הפיך" לגוף ויקחו אתכם למיון וידחפו לכם צינורות האכלה נגד רצונכם. הזנה אנטרלית – ויקיפדיה

קודם כל, למרות שהאכלה בכפיה זה תרחיש אפשרי שקרה בעבר לאסירים בטחוניים, הסיכויים שאזרח או חייל במדינת ישראל יקבל יחס שכזה הם **אפסיים**. וגם אם, אז מה? **חייל לא יכול לשרת עם צינורות בגרון או בוריד.**
בית המשפט העליון בארצות הברית קבע כי "*קשה לדמיין הפרה קשה יותר של זכות האדם לשלמות גופו ולהגדרתו העצמית מהאכלה כפויה.*" - מקור. פרופ' *אבינועם רכס* -"*האסירים היחידים שמתו משביתת רעב בישראל, היו כאלו שהמדינה האכילה אותם בכוח.*" - מקור. הם **יודעים** את הסכנות הכרוכות בהזנה בכפייה, לכן אף רופא לא יסכים לבצע אותה. מטרת קידום (ופרסום) החוק להזנה בכפייה היא בכדי לייאש להפחיד ולדכא אנשים **מלשקול** את אפשרות שביתת הרעב ככלי מרד נגד המערכת.

שנית, צום המים הוכח **כמאוד בריא**. אינספור אנשים צמים ומבריאים ממגוון בעיות בריאותיות שאין להם מרפא.
הנה מספר מאמרים על יתרונות הצום:
צום - הניתוח של הטבע ------------------------------------- ארכיון: (web.archive.org)
הצום כאמצעי ריפוי וסילוק רעלים ------------------------- ארכיון: (web.archive.org)
צומות – מדוע --- ארכיון: (web.archive.org)
לא רק בגלל יום כיפור: איך הצום מגן על הלב?
צום רפואי: אמצעי לריפוי מחלות
The Benefits of Fasting

במידה והגעתם למיון ונאלצתם לשבור צום, **לא נורא**, יתכן ששחרורכם כבר באופק. תחזרו לאכול כרגיל לשבוע – שבועיים ואם אתם מרגישים שמורחים אתכם, תתחילו בצום נוסף. מדריך זה עובד טוב גם בשילוב עם "טרגט 21".

יש בפורום פוסט המתאר חייל שמנסה לצאת מהצבא באמצעות צום, הוא מספר את סיפורו **אך** מעלה בנושא את "**סנדרום ההזנה מחדש,**" הוא מספר שאפשר ללקות בו תוך 5 ימים ומפרט את סכנותיו (**המופרכות**) המרובות.
אפשרי מאוד שהפוסט הזה נכתב על ידי גורמים במערכת במטרה **להפחיד** חיילים מלנסות לצום.
אין לכם סיבה לפחד מצום. אם גוייסתם, סימן שבריאותכם מספיק טובה בכדי לצום. - הפוסט

כמו בכל מערכת מושחתת המורכבת מהיררכיה של **צייתנות** ואמונה עיוורת **בסמכות**, אחד הפחדים של המערכת הצבאית הוא **מרד**. זאת אומרת שגם אם לא מאמינים לכם שאתם בצום דיכאוני, הצבא יעדיף להיפטר ולהרחיקכם משאר החיילים (הממושמעים) בכדי למנוע את התפשטות **הרעיון**.

המדריך לחופש

שבירת הצום:
ברגע שתקבל את חירותך בחזרה, תוכל לחזור ולאכול כאדם חופשי, אבל יש להתחיל לאכול לאט ובכמויות קטנות. מומלץ לשבור את הצום עם גבינה לבנה, צהובה, יוגורט טבעי, או ביצה אחת. מותר לשבור את הצום עם כל מאכל חוץ מבצקים ולחם! https://www.youtube.com/watch?v=D6fCRLyhtcc

קישורים נוספים:
מי מפחד מפרופיל 21? -- ארכיון: (web.archive.org)
לכל אלה הרוצים להוציא פרופיל 21 --- ארכיון: (web.archive.org)
המדריך של משוחררמאושר - חלק א' - בדיקת מצב פסיכיאטר + הקדמה ---- ארכיון: (web.archive.org)
תיקיית מדריכים אחרים - מקור

קצת פילוסופיה: למי שחסר סיבה מוצדקת לצאת מהצבא.
Mark Passio - Order Followers
An Israeli Soldier's Story - Eran Efrati
סרטון אנטי מלחמתי שאמריקה לא רוצה שתראו
David Icke - do you really want to know - מתורגם: דיוויד אייק - אתם באמת רוצים לדעת?
הדיקטטור הגדול- נאום מתורגם – נוסף: צ'ארלי צ'אפלין - הנאום החשוב ביותר אי פעם
Government = Mind Control

צום קל.

* המדריך נכתב בעקבות **איומים** חוזרים ונשנים שקיבלתי בטלפון ובדואר מצה"ל ומאיזה **אידיוט** שקורא לעצמו: "המפקד שלך."
